

## LAPORAN PENELITIAN

### **PENGARUH SENAM AYO BERSATU TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NGIPIKREJO, BANJARARUM, KALIBAWANG, KULONPROGO, YOGYAKARTA**

Oleh:

F. SUHARJANA

dan

TRI SUBEKTI

#### Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam Ayo Bersatu terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk: 1) Memberikan informasi yang benar kepada masyarakat khususnya masyarakat sekolah, sebagai pertimbangan bagi para guru pendidikan jasmani, sehingga program Senam Ayo Bersatu yang diselenggarakan di sekolah dapat memperoleh hasil seperti yang diharapkan, 2) Menumbuhkan perhatian terhadap para pengelola pendidikan terutama para pengambil kebijakan agar lebih sungguh-sungguh dalam memilih aktivitas jasmani siswa di sekolah.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, VI Sekolah Dasar Ngipikrejo, Banjararum, Kalibawang, Kulon Progo, Yogyakarta yang berjumlah 65 orang yang terdiri dari 34 putri dan 31 siswa putra. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara ordinal pairing. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, dengan desain *Pre Test – Post Test Control Group Design*. Variabel yang diteliti adalah: 1) variabel bebas: - Senam Ayo Bersatu, 2) Variabel tergantung: Status kebugaran jasmani. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tahun 1999 untuk umur 10-12 tahun. Tes terdiri dari: Lari 40 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 30 detik, Loncat tegak, dan Lari 600 meter. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil untuk uji normalitas dengan Kolmogorov – Smirnov Test, hasil perhitungan statistik menunjukkan bahwa  $Z$  hitung = 0,877  $p = 0.425$ , karena  $p > 0,05$  berarti sebarannya normal. Untuk uji homogenitas menggunakan uji F, hasil perhitungan statistic diperoleh nilai  $F = 0.000$ ,  $p = 1.000$ , karena  $p > 0.05$  berarti variansi kedua sampel sangat homogen atau sempurna. Untuk uji hipotesis diperoleh hasil: 1) pada kelompok eksperimen diperoleh hasil perhitungan  $t = -21.638$   $p = 0.000$  yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara tes awal dengan tes akhir, yang berarti ada pengaruh yang signifikan Senam Ayo Bersatu terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar. 2) Pada kelompok kontrol hasil perhitungan  $t = -1.072$   $p = 0.293$  yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara tes awal dengan tes akhir. Dengan demikian maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Senam Ayo Bersatu dapat meningkatkan kesegaran jasmani Siswa SD secara signifikan.

Kata kunci: Senam Ayo Bersatu, kesegaran jasmani anak

## A RESEARCH REPORT

# **THE EFFECTS OF AYO BERSATU EXERCISE TOWARDS THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF THE STUDENTS OF SEKOLAH DASAR NGIPIKREJO, BANJARARUM, KALIBAWANG, KULONPROGO, YOGYAKARTA**

By:

F. SUHARJANA

and

TRI SUBEKTI

### Abstract

The objective of this research was to determine the effects of Ayo Bersatu exercise towards the physical fitness level of the students of elementary school. It was expected that this research could: 1) Give correct information for community especially school community as consideration for physical education teachers so that Ayo Bersatu exercise held in the schools could achieve the expected results, 2) draw school managers' attention especially from policy makers so that they would be more intense in choosing physical activities in schools.

This is an experimental study. It used *Pre Test – Post Test Control Group Design*. The population involved 65 students of Sekolah Dasar Ngipikrejo grade 4, 5, and 6, Banjararum, Kalibawang, Kulon Progo, Yogyakarta consisting of 34 female and 31 male students. The samples were all the populations so that it was population research. The samples were divided into two groups, namely the experiment group and the control group in ordinal pairing. The research variables were: 1) the independent variable was Ayo Bersatu Exercise; 2) the dependent variable was the status of physical fitness. The research instrument used in this study was the Indonesia Physical Fitness test year 1999 for 10-12 years old children. The test consisted of the 40-meter run test, hanging on flipped elbows, 30-second lies and sits, vertical jump, and 600-meter run test. The data were analyzed using t-test.

The results of Kolmogorov – Smirnov Test were  $Z$  count = 0.877 with  $p = 0.425$ . Because  $p > 0.05$ , it can be inferred that the test distribution was normal. To test the hypothesis, the researcher used F-test. The F-test resulted in the F value of 0.000, with  $p = 1.000$ . Because  $p > 0.05$ , it can be inferred that the research groups were homogeneity or perfect. The results of the hypothesis test were: 1) on the experimental group, the value of t count was 21.638 with  $p = 0.000$  which implies that there were significant differences between the pre test and the post test. Thus, there were significant effects of Ayo Bersatu exercise towards physical fitness of elementary school students. And 2) on the control group the t count was -1.072, with  $p = 0.293$  which implies that there were no significant differences between the pre test and the post test. Therefore, it can be concluded that Ayo Bersatu exercise could significantly increase the physical fitness of elementary school students.

**Keywords: Ayo Bersatu exercise, children's physical fitness**